



Raccomandazioni per la gestione del menu negli Asili Nido

UOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione



Pubblicazione della UOC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dipartimento di Prevenzione – AST di Ascoli Piceno

Direttore Dr. Antonio Santone

a cura di:

Dr.ssa Paola Puliti Assistente Sanitaria

Dr.ssa Benedetta Rosetti Dirigente Biologo

Dott. Adamo Conti Tecnico della Prevenzione

Agosto 2024



Raccomandazioni per la gestione del Menù Degli Asili Nido 12 – 36 Mesi

Introduzione

*Le presenti **raccomandazioni** servono a valorizzare il pranzo e lo spuntino come momenti di piacere per la scoperta di sapori e colori nuovi in un clima di condivisione che consente ai bambini di conoscere ed apprezzare alimenti diversi. Il Pasto al nido va visto come educazione al gusto ancor prima che come educazione alimentare tenendo presente che nel bambino piccolo il gradimento si esprime verso gusti conosciuti e che alcune preferenze sono innate ma i gusti non sono imm modificabili.*

La definizione operativa della routine del pasto è un tempo educativo molto importante che richiede agli educatori ed operatori tutti una cura attenta dell'ambiente, delle relazioni, dei dettagli organizzativi e una pratica dell'osservazione orientata a riconoscere il bambino nei suoi bisogni e nei suoi ritmi, per dimostrargli attenzione ed apprezzamento per la sua iniziativa, valorizzando il suo desiderio di essere attivo e di imparare a mangiare in modo più autonomo, in un contesto relazionale attendibile che gli facilita l'acquisizione di sane abitudini alimentari e delle regole di comportamento a tavola.

Pertanto si confida che gli operatori dei Nidi d'infanzia accolgano e mettano in pratica queste raccomandazioni, riconoscendole come strumento di comunicazione e collaborazione con le famiglie, per la diffusione della cultura della promozione della salute.

Inoltre è auspicabile che le famiglie, particolarmente attente e sensibili alle problematiche di salute nei primi anni di vita dei figli, collaborino a sostenere le scelte dietetiche e di educazione alimentare attuate al nido per costruire una coerenza tra esse e quanto proposto nel contesto educativo.

Sommario

Raccomandazioni per la gestione del Menù Degli Asili Nido	3
Introduzione	3
MENÙ.....	5
Grammature	6
Frutta	7
Verdure.....	8
Legumi	9
Uova.....	9
Pane	9
Condimenti	10
Acqua	11
MODALITÀ DI PRESENTAZIONE E DI COTTURA DEGLI ALIMENTI	13
SPUNTINI	16
IGIENE DELLA BAMBINA E DEL BAMBINO	21
NORME DI COMPORTAMENTO DEL PERSONALE DEL NIDO, PERSONALE ADDETTO AL CENTRO COTTURA E ALLA SOMMINISTRAZIONE	22
DIETE SPECIALI	25
PREVENZIONE DEL RISCHIO SOFFOCAMENTO DA CIBO NEI BAMBINI	26
Principali alimenti ritenuti maggiormente a rischio per il soffocamento	28
Assistenza al pasto.....	29
LA NEOFOBIA E LA SELETTIVITÀ.....	31
FESTIVITÀ, RICORRENZE ED ALTRE OCCASIONI ALIMENTARI AL NIDO	32
CONCLUSIONE	36
ALLEGATI.....	37
BIBLIOGRAFIA	42

MENÙ

Il modello alimentare a cui fa riferimento il menù è quello che si ispira alla ***Dieta Mediterranea***.

Principi per una sana alimentazione dei bambini fino ai 3 anni sono:

- mangiare alimenti diversi rispettando le porzioni;
- suddividere la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini;
- consumare almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura, di colori diversi;
- consumare cereali, anche integrali, ad ogni pasto (riso, pasta, orzo, miglio, pane...), iniziando in modo graduale e con prodotti semi-integrali;
- scegliere per condire e cucinare l'olio extra vergine d'oliva;
- preferire il consumo di alimenti naturalmente dolci, come la frutta fresca, limitando quello di alimenti e bevande addizionate di zucchero (saccarosio, fruttosio, sciroppi di glucosio);
- moderare il consumo di alimenti ricchi di sale; poco sale ma iodato. Fino a 12 mesi non aggiungere sale;
- bere acqua in quantità adeguata nel corso della giornata.

Aspetti essenziali dell'alimentazione al nido d'infanzia sono l'apporto calorico nel pasto consumato a scuola adeguato al fabbisogno energetico giornaliero e in relazione all'età, fabbisogno energetico giornaliero e dei singoli macro e micronutrienti per i bambini di età compresa tra 6 mesi e 3 anni.

La ripartizione calorica durante la giornata prevede:

- 20% delle calorie totali giornaliere per la colazione;
- 5% delle calorie totali giornaliere per la merenda mattutina;
- 35% delle calorie totali giornaliere per il pranzo;
- 10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana;
- 30% delle calorie totali giornaliere per la cena;

I piatti previsti dal menù sono solitamente poco elaborati perché le preparazioni anticipate sono vietate, pertanto devono essere realizzate durante la mattinata stessa per non correre rischi di contaminazione microbica. È vietato riutilizzare gli avanzi e il congelamento in proprio dei prodotti alimentari.

Rispetto del menù del giorno è fondamentale per ridurre il rischio di tossinfezione alimentare (inconveniente igienico-sanitario), ossia l'evenienza che tanti bambini possano avere problemi come vomito, diarrea, dolori addominali dopo aver consumato il pasto al nido. Il menù permette di programmare le varie fasi del lavoro che vanno dall'approvvigionamento delle materie prime fino alla somministrazione del pasto, inoltre permette la suddivisione dei compiti tra gli operatori **"chi fa che cosa"**.

Variazioni/sostituzioni del menù. Premesso che **non è nella discrezionalità dell'eventuale Gestore e tantomeno del personale di cucina** modificare la composizione del menù scolastico, possono tuttavia verificarsi alcuni eventi che comportano la **necessità di operare sostituzioni sulla base di previsioni già presenti nel capitolato d'appalto o sotto la diretta valutazione/responsabilità del committente** (responsabile del servizio di ristorazione del Comune/scuola paritaria) e/o su sua formale autorizzazione.

In questi casi, la registrazione tramite scheda/strumento, individuato dall'OSA, dal committente o dal responsabile dell'autocontrollo, consente di gestire in modo corretto eventuali sostituzioni autorizzate, equivalente sotto il profilo dietetico ed economico, del menù del giorno solitamente motivate da:

- interruzioni e/o guasti di impianti da utilizzare per la realizzazione della preparazione gastronomica prevista, interruzioni dell'energia elettrica o dell'erogazione dell'acqua potabile;
- interruzione della produzione per cause quali sciopero;
- avaria delle strutture di conservazione dei prodotti deperibili;
- allerta alimentare e simili.

La Ditta appaltatrice deve concordare, per i casi sopramenzionati, la variazione del menù esclusivamente con il Servizio di refezione scolastica del Comune/scuola paritaria.

Grammature degli alimenti: i pesi degli alimenti si riferiscono all'alimento a crudo al netto degli scarti, delle glassature per i prodotti surgelati e dei liquidi di conservazione per i prodotti in barattolo. Le grammature specificate nel menù sono riferite ad una singola porzione e pertanto vanno moltiplicate per il numero dei bambini/e presenti al pasto.

I pesi sono riferiti a una singola porzione e l'attenzione va rivolta soprattutto all'ingrediente principale e caratterizzante. Ad esempio "pasta al pomodoro", ingrediente principale è la pasta. Gli ingredienti minori, quali pomodoro, verdure per le preparazioni dei sughi, erbe aromatiche, rucola, peperoni, limone, cipolla, scalogno, aglio, erbe aromatiche varie, pangrattato e uovo possono essere aggiunti secondo le necessità.

- ✓ Per il pesce surgelato la glassatura è considerata una tara (da sottrarre), pertanto è opportuno leggere sempre il peso netto-sgocciolato riportato sulle confezioni. Es.: filetti di merluzzo surgelati confezione da 500 g, peso netto sgocciolato 400 g.
- ✓ Piatto Unico: per piatto unico si intende una preparazione che riunisce in una sola pietanza un apporto di macronutrienti sufficiente a coprire i fabbisogni di un pasto. Quindi porre particolare attenzione alla grammatura.

Rotazione del menù: è di quattro/cinque settimane e due stagioni (autunno-inverno e primavera-estate). L'inizio e il termine possono variare in relazione al meteo e all'offerta di mercato e quindi in base alla disponibilità dei prodotti di orto frutta. Con riferimento flessibile si consiglia:

- Menù autunno-inverno: periodo indicativo fine ottobre-metà aprile
- Menù primavera- estate: periodo indicativo metà aprile-fine ottobre

È importante che l'inizio e la fine delle due versioni del menù siano verificabili e comunicate all'utenza.

Frutta

Lavare sempre molto bene sotto acqua corrente e servirla sbucciata mentre è possibile servirla con la buccia esclusivamente solo se di origine biologica. Servire la frutta a temperatura ambiente e su un piattino pulito. La dicitura generale *frutta fresca di stagione* inserita nel menù si realizza con una rotazione settimanale di almeno 3/4 tipologie, vincolante e verificabile. Per evitare gli sprechi servire quella più matura ed anche più tipologie nello stesso giorno. La frutta non consumata a pranzo o in eccedenza può essere offerta per gli spuntini del mattino e/o pomeriggio, in accordo con l'Ente Committente /Asilo Nido.

- Macedonia: da realizzare con almeno 3 tipologie di frutta di stagione, succo di arancia e/o limone senza aggiunta di zucchero. Servirla ben sgocciolata.

- Spremuta d'arancia: preparala il più possibile vicino al momento del consumo in quanto le sostanze nutritive contenute in essa se lasciata pronta più di 1 ora, inizia il processo ossidativo.
- Frutta cotta: al naturale.
- Frutta Biologica: la frutta e la verdura biologica previsti dal capitolato dovrebbero essere rilevati dalla lettura del menù.
- Frutta scioppata: è vietato utilizzarla.
- Frutta secca e oleosa a guscio: noci, pinoli, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, tritati, sbriciolati, polverizzati o in crema. Considerare le eventuali allergie.
- Frutta esotica: meglio evitare perché è trattata per la conservazione ed il trasporto. Se la si vuole utilizzare preferire quella prodotta in modo "ecosostenibile" e/o "equo solidale" e con moderazione di frequenza
- Le primizie: evitare in quanto hanno costi elevati e caratteristiche organolettiche scadenti; la maturazione è forzata, il numero dei trattamenti nelle serre è maggiore e potrebbero contenere più residui di fitosanitari.

Verdure

Una volta pulite devono essere lavate accuratamente sotto acqua corrente. Offrire il più possibile verdure fresche di stagione che permettano di esplorare i diversi gusti ed odori (radicchio, indivia, pomodori, peperoni, melanzane oltre ai vegetali già proposti, quali zucchine, cavolfiore, zucca, broccoli, fagiolini, carote, e patate). Le verdure vanno cotte senza sale e in poca acqua. Si consiglia di identificare con un simbolo es. (*) le verdure surgelate presenti nel menù.

- Verdura biologica: la verdura e la frutta biologica previsti dal capitolato dovrebbero essere rilevati dalla lettura del menù.
- Doppio contorno: in alcuni giorni il menù offre il doppio contorno, uno crudo ed uno cotto, al fine di promuovere la curiosità del bambino e la variabilità.
- Brodo Vegetale: Per la scelta delle verdure con cui preparare il brodo vegetale filtrato o la passata di verdure, si può variare tra vegetali freschi di stagione privilegiando alcune verdure (zucchini, zucca, cavolfiore, broccoli, fagiolini) o radici e tuberi (carota, patate) e limitando le verdure a foglia, in particolare quelle più ricche di nitrati (bietta, spinaci, lattuga, cavolo cappuccio, rape, crescione).

- Per i contorni con verdure crude prediligere quelle fresche di stagione.
- È vietato utilizzare gli estratti vegetali o di carne, dadi con o senza glutammato monosodico.
- Verdure ricche in ossalati e nitrati: (spinaci, bieta, rucola). Limitare la proposta.
- I funghi non devono essere mai previsti in menù per la complessa digeribilità e rispetto alla maturazione digestiva dei bambini di questa età. Il Ministero della Salute ne sconsiglia il consumo fino ai 12 anni.

Contorni di patate: a pasta gialla o rossa e patate dolci al forno, lessate, in purè. È utilizzata come ingrediente minore per le preparazioni di polpette, sformati

Legumi

Devono essere utilizzati come fonte proteica, come secondo piatto o come piatto unico associato ai cereali. Prevedere anche quelli decorticati (lenticchie rosse decorticate) o spezzati (piselli spezzati, ceci decorticati spezzati); se proposti i legumi secchi in seme intero (ceci, fagioli, lenticchie, fagioli di soia, cicerchia), devono essere messi in ammollo per almeno 12 ore con un ricambio dell'acqua; sciacquati e cotti a lungo, fino a ottenere una consistenza molto morbida. È possibile utilizzare farine e paste di legumi.

Uova

Sono un alimento versatile. Le loro proteine contengono aminoacidi essenziali per la crescita e lo sviluppo. I loro grassi sono ricchi di fosfolipidi ed hanno un alto rapporto di acidi grassi polinsaturi rispetto ai saturi. Il loro contenuto di ferro è relativamente alto, ma è legato a fosfoproteine e albumina e perciò meno biodisponibile. Costituiscono un valido modo per migliorare il consumo di proteine animali. **Le uova crude o non completamente cotte possono veicolare salmonelle; si raccomanda quindi una cottura completa.** Nei bambini con storia familiare di allergia alle uova, se ne deve evitare l'uso nei primi 12 mesi; dopo quest'età si può introdurre il tuorlo, seguito dall'albume. È possibile l'utilizzo di uova pastorizzate meglio se biologiche.

Pane

Non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale. Offrire anche il semi-integrale e l'integrale. Può essere servito con il secondo piatto per evitare che venga consumato subito e che i bambini si sazino prima del primo piatto.

Condimenti

Il condimento da utilizzare sia per condire che per la cottura degli alimenti è:

- l'olio extravergine di oliva (evo), importante fonte di energia e vitamine liposolubili;
1 cucchiaino di olio evo = 4 grammi. Non utilizzare mai la margarina, olio di semi, estratti vegetali o di carne, dadi con o senza glutammato monosodico.
- sale: utilizzare il sale iodato, sia fino che grosso, con estrema **moderazione**. Il consumo di sale è critico anche nel lattante. Esiste, infatti, una relazione tra precoce esposizione al sale, sin dai primi anni di vita, e rischio di obesità e ipertensione nelle età successive. Inoltre, l'abitudine al consumo di cibi troppo sapidi sarà difficile da eliminare se acquisita in tenera età.
- parmigiano Reggiano o Grana Padano: il parmigiano aggiunto secondo le quantità indicate dalle grammature contribuirà a sostenere l'apporto di calcio. Non usare mai confezioni di miscele di formaggi vari grattugiati.
- erbe aromatiche: tante sono le erbe aromatiche come (prezzemolo, basilico, maggiorana, rosmarino, timo, etc...) e possono essere utilizzate per insaporire i piatti ma con moderazione e secondo il gradimento dei bambini.
- Miele: non deve mai essere proposto prima del dodicesimo mese di età per la possibile presenza di spore di *Clostridium Botulinum*, responsabili, nel bambino piccolo, di una malattia molto pericolosa (il botulismo infantile);

Deve essere scoraggiata l'abitudine di intingere il ciuccio nello zucchero o nel miele nel tentativo di calmare un pianto.

Non è ammesso l'uso di: *frutta e verdura in scatola, ad eccezione delle passate di pomodoro e dei pelati; condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, né salse tipo maionese o ketchup; pietanze già pronte per la cottura quali: bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce, cotolette impanate, arrosti confezionati, hamburger, crocchette di patate, purè in fiocchi, patate precotte...; pesce in scatola (tonno, sgombrò...); preparati già pronti per condimento dei primi piatti: sughi, pesto... succhi di frutta confezionati e bevande solubili, zuccherate e non.*

Acqua

Rappresenta una fonte importante di calcio biodisponibile. La bevanda del pasto a mensa è l'acqua di rubinetto. L'acqua apporta sali minerali e nessuna caloria; i succhi di frutta e/o il latte vanno considerati come alimenti in quanto apportano anche proteine, grassi, zuccheri e calorie. Vanno rigorosamente evitate tutte le bevande con zuccheri aggiunti, aromi artificiali, coloranti e conservanti che sono un fattore predisponente per lo sviluppo di obesità, carie, non apportano alcun vantaggio nutrizionale e possono limitare la varietà e completezza della dieta.

Servire l'acqua con apposite bottiglie o caraffe di vetro o di plastica per alimenti. Se la mensa al nido deve optare per l'acquisto di acqua imbottigliata perché non può somministrare acqua dell'acquedotto, deve essere preferita una minerale naturale calcica; nelle acque calciche il contenuto è variabile e comunque superiore a 150 mg di calcio per litro.

*La quantità di acqua da assumere ogni giorno è abbastanza variabile a seconda degli individui, tenendo conto dell'ambiente di vita, del regime di lavoro ed attività, del tipo di alimentazione e degli stili di vita. **I bambini sono più a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.***



Valori di riferimento per l'assunzione di acqua giornaliera nelle varie fasce di età in condizioni di temperatura ambientale temperata e moderati livelli di attività fisica come riportato dai LARN IV

Revisione (<http://www.sinu.it/html/pag/08-ACQUA.asp>)

Età	Assunzione adeguata di acqua (ml/die)	
Neonati 6 e 12 mesi	800	
Bambini 1-3 anni	1200	
4-6 anni	1600	
7-10 anni	1800	
Adolescenti 11-14 anni	maschi 2100	femmine 1900
15-17 anni	2500	2000
Adulti e anziani 18-74 e ≥75 anni	2500	2000
Gravidanza	2350	
Allattamento	2700	

MODALITÀ DI PRESENTAZIONE E DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

Nel menù non sono specificate quasi mai le modalità di cottura e di presentazione dei pasti in quanto si lascia la scelta agli operatori della cucina di variare il più possibile, fondamentale per evitare che si instauri una condizione di “monotonia” nella presentazione.

Di seguito alcuni esempi di flessibilità nella presentazione della pietanza:

- minestra/pasta con i legumi possono essere preparati asciutti o in brodo per soddisfare le preferenze dei bambini/e ed anche in base alla stagione e temperatura atmosferica.
- i legumi previsti possono essere serviti passati, oppure una parte di essi possono essere lasciati interi, provando a servirli anche separatamente per abituarli/avvicinarli alla conoscenza e al consumo.
- riso con lenticchie ed orzo con verdure di stagione possono essere presentati più o meno brodosi, in base al gradimento/ stagionalità.
- risotto di pesce può essere preparato sia in versione bianco che rosso con aggiunta di salsa di pomodoro o pomodoro fresco a pezzetti.
- carni bianche e rosse possono essere preparate a tocchetti, straccetti, listarelle, bocconcini e polpette, passati nella farina o nel pangrattato, con o senza aggiunta di erbe aromatiche, in versione anche rossa con l’aggiunta di pomodori pelati o pomodorini e o altre verdure di stagione.
- primi piatti asciutti: variare il formato della pasta e condirli con verdure, sugo di pomodoro e basilico, sughi bianchi o rossi di verdura di stagione ed erbe aromatiche (compreso pesto di verdure e/o di erbe aromatiche). Prevista la pasta in bianco con olio e parmigiano.

Metodi di Cottura

La Tecnica ottimale è quella che aumenta la **biodisponibilità** dei principi nutritivi riducendone e contenendone il più possibile le perdite. Una cottura prolungata a temperature elevate e/o in presenza di grassi (naturali o aggiunti come condimento) può produrre effetti negativi quali la comparsa di composti di difficile digestione (es.: amido resistente), l’alterazione dei grassi di cottura (es.: radicali liberi, ossisteroli), la formazione di sostanze tossiche (es.: ammine eterocicliche, idrocarburi, acrilammide). Di seguito si riportano le tecniche di cottura più comuni. Fatto salvo il rispetto delle procedure e delle indicazioni previste nel manuale di autocontrollo, l’elenco è

proposto sulla base di un ordine decrescente che tiene conto principalmente della qualità nutrizionale. **Per tutte le tecniche di cottura vale l'assunzione che l'aggiunta, laddove necessario, di olio extra-vergine a fine cottura a crudo (condimento) è di gran lunga preferibile per evitare alterazioni e far aumentare il valore nutrizionale complessivo dell'alimento.**

- Cottura a pressione: riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi i principi nutritivi termosensibili subiscono minori degradazioni; la digeribilità dell'alimento dipende dalla presenza o assenza di grassi ed è maggiore se la preparazione non li comprende;
- Cottura a vapore: contiene le perdite di principi nutritivi ed aumenta la digeribilità dell'alimento;
- Lessatura: i principi nutritivi idrosolubili (sali minerali ed alcune vitamine) passano nell'acqua di cottura, quindi è una buona pratica riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre, o altre preparazioni, evitando anche di aggiungere il sale da cucina;
- Cottura al forno: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi e per favorire la formazione di aromi, le alte temperature influiscono però sul contenuto di principi nutritivi termosensibili. Inoltre, se la superficie dell'alimento si secca, la cottura non risulta omogenea con diminuzione della qualità organolettica e aumento della formazione di sostanze estranee (ad esempio acrilammide). È buona pratica aggiungere nella teglia di cottura, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzare la tecnica al cartoccio avvolgendo l'alimento in fogli di carta forno o alluminio (leggere sempre le indicazioni di corretto utilizzo sulla confezione). In questo modo l'alimento si cuoce nella sua stessa acqua, si riducono le perdite di aromi e di composti solubili, e la formazione di sostanze tossiche;
- Cottura al tegame: gli alimenti cuociono a diretto contatto con un liquido (olio, acqua, brodo) per evitare che aderiscano al fondo. È possibile evitare le perdite di principi nutritivi e la formazione di sostanze tossiche riducendo questi liquidi al minimo e girando continuamente l'alimento. In questo modo inoltre si mantiene omogeneo il trattamento al calore, evitando parti più cotte di altre. Preferibile utilizzare pentole antiaderenti: le stoviglie e le pentole devono sempre essere in buono stato di manutenzione (in particolare le pentole antiaderenti) per evitare che residui del fondo (metalli, teflon) migrino negli alimenti;
- Cottura alla piastra/alla griglia: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto. Particolare attenzione deve essere posta nel raggiungimento del grado di cottura desiderato, evitando la formazione di parti molto scure o

carbonizzate, che testimoniano la presenza di sostanze tossiche;

- Frittura: è sconsigliata perché aumenta l'apporto calorico, dovuto all'assorbimento del grasso di cottura (dal 10 al 40% in peso dell'alimento) e perché agisce in modo negativo sulla frazione lipidica, favorendo la formazione di sostanze tossiche. Questa modalità di cottura non è prevista nel menù.



SPUNTINI

Nella prima infanzia il momento dello spuntino può servire ad integrare e raggiungere in modo adeguato il fabbisogno energetico e in macro e micronutrienti. Può rappresentare inoltre un'occasione favorevole per assaggiare nuovi cibi e per consumare alimenti promotori di salute.

L'orario dell'ingresso al nido è variabile quindi lo spuntino del mattino è uno spuntino consigliato, ma non obbligatorio, e in linea generale sempre più leggero di quello previsto per il pomeriggio. In generale si considera che sia necessario rispettare almeno un'ora e mezza- due tra lo spuntino e il pasto principale.

Di seguito riportiamo le quantità consigliate per le varie tipologie di spuntino in base alla fascia d'età e le principali caratteristiche nutrizionali/merceologiche degli alimenti riservati agli spuntini al nido.

- **Frutta fresca di stagione:** Preferire la frutta fresca di stagione biologica proveniente da produzioni locali o regionali o prodotta da aziende agricole nazionali, nel rispetto della **stagionalità** e biologica. Preferire la frutta al giusto grado di maturazione di diverse varietà.
- **Frutta secca in guscio**, che apporta fibre e acidi grassi salutari, mono e polinsaturi, proteggendo il sistema cardiovascolare, il sistema nervoso e migliorando il transito intestinale: noci, mandorle, pinoli, anacardi, nocciole, arachidi, pistacchi. Tutti rigorosamente non salati. Per la fascia d'età 12-36 mesi la frutta secca può essere schiacciata o polverizzata ed eventualmente aggiunta allo yogurt bianco.
- **Crema di frutta secca in guscio con o senza aggiunta di cacao:** il primo ingrediente in etichetta deve essere la frutta secca (ad es. nocciole), senza olio di palma o di colza.
- **Frutta disidratata senza zucchero aggiunto:** es. albicocche e prugne.
- **Frutta o verdura essiccata senza zucchero aggiunto:** chips di carote, di mela o di qualsiasi altra frutta e/o verdura.
- **Il pane** per gli spuntini può essere alternato e scelto (anche in base al menù della giornata) tra pane senza sale e pane semi-integrale
- **Lo yogurt** sarà bianco e intero

Evitare succhi di frutta, saltuari e con contenuto 70-100% di frutta e senza zuccheri aggiunti.

Le crostate, i biscotti, i ciambelloni o le torte di mele/frutta potranno essere preparati anche dal centro cottura. È possibile preparare dei prodotti da forno senza l'aggiunta di zucchero, soprattutto

per gli utenti più piccoli. In che modo? Sostituendo il classico zucchero bianco semolato con la polpa di una o più banane mature, datteri denocciolati, prugne e albicocche secche denocciolate, latte di mandorla o di cocco tutti senza zuccheri aggiunti.

Ricetta per i più piccoli a titolo di esempio

Biscotti senza zucchero

Ingredienti

1 mela cotta

50 gr di farina di mais

70gr di mandorle

Qualche cucchiaino di latte per ammorbidire l'impasto se necessario

Procedimento

Cuocere la mela al forno e lasciarla raffreddare; tritare nel mixer le mandorle, aggiungere la farina e tagliarla a pezzetti. L'impasto dovrà essere molto omogeneo e per lavorarlo al meglio è possibile aggiungere qualche cucchiaino di latte. Lasciare in frigo a riposare per una mezz'ora, dopodiché mettere l'impasto su una teglia rivestita da carta forno e cuocere per 15-20 minuti a 180°C. Cuocere ottenendo un impasto morbido e adatto ad un bambino piccolo (12-24 mesi)

Esempi di spuntini settimanali al nido o a casa con indicazioni delle grammature				
Frequenze e quantità consigliate al nido per gli spuntini nei menù base mediterranei e menù latte ovo vegetariani(LOV) <i>Se somministrati due spuntini giornalieri, la frutta fresca di stagione è l'alimento da preferire in uno dei due. Nell'altro, alternare le proposte di merende in tabella con le relative frequenze consigliate. L'apporto energetico medio fornito da queste merende per i due spuntini della giornata è circa il 10-15%</i>				
Alimenti	12-24 mesi	24-36 mesi	Quando	Menù latte-ovo vegetariano
Frutta fresca di stagione oppure pane/prodotto da forno* (preferibilmente senza zucchero)	80-100g 1 fettina pane 20-25 g/1-2 biscotti	100-120g 1 fettina di pane 30-40g /2 fette bisc, 2-3 biscotti	Mattina	si
Biscotti + latte/yogurt interi oppure cereali in petali o soffiati non zuccherati + latte/yogurt interi oppure yogurt intero oppure yogurt intero + frutta	10 g (n.1-2) + 80-100 ml latte /60 g yogurt (1/2 vasetto) 12 g (n.1-2 cucchiaini) + 100 ml latte/60 g (1/2 vasetto) un vasetto (100-125 g) 60 g (1/2 vasetto) + 40-50 g	15 g (n.2-3) + 100-125 ml/100 g 15 g (n.2-3 cucchiaini) +125ml latte/100g yogurt-un vasetto (100-125 g) un vasetto (100-125 g) 60 g (1/2 vasetto) + 50-60 g	Pomeriggio	si
Pane con olio evo (e/o pomodoro)	20 g (1 fettina) + 5 g olio	30 g (1 fetta) + 5 g olio	Mattina o pomeriggio	si

Pane/fette biscottate + crema fr oleosa* (di mandorle, di nocciole)	20 g (1 fettina) + 8 g	30g (1 fetta)/ 12 g (n.2) + 8 g	Pomeriggio	si
Pane/crackers non salati +spremuta/succo no zuccheri	20 g (1 fettina)/1-2 crackers + 120 ml	30 g (1 fetta)/18 g (n.3) + 120ml	Pomeriggio	si
Pane/fette biscottate + marmellata	20 g (1 fettina)/1-2 crackers + 5 g	30 g (1 fetta)/12 g (n.2) + 8 g	0-1v/settimana	si
Gelato	30 -40g	40 -50g	0-1v/mese pomeriggio (prim.estate)	si
Prodotto da forno (centro cottura)	30 g	40g	Mattina (1v/sett) da solo Pomeriggio anche accompagnato da spremuta	si
Pane con cioccolato fondente (60%)	20 g (1 fettina) + 8 g	30 g (1 fetta) + 8 g	Pomeriggio (<i>max 2v/mese</i>) menù autunno- inverno	si
Pane/fette biscottate + crema di nocciole e cacao (nocciole al 1° posto tra gli ingredienti)	20 g (1 fettina) + 8 g	30 g (1 fetta) +12 g (n.2 cucchiaini)	Pomeriggio (<i>max 2v/mese</i>) menù autunno- inverno	si

Pane con crema di sole nocciole/sole mandorle	20 g (una fettina) + 8g	30 g (una fetta)+ 12 g (2 cucchiaini)	Pomeriggio (max 2v/mese) menù primavera- autunno	si
Pane con crema vegetale al cacao e legumi	20 g (una fettina) + 8g	30 g (una fetta)+ 12 g (2 cucchiaini)	Pomeriggio (max 2v/mese) menù primavera- autunno	si
<i>*senza olio di palma e/o zucchero non indicato come primo ingrediente in etichetta∅ preferibilmente fondente, o cacao minimo 60% e/o zucchero non indicato come primo ingrediente in etichetta*crackers, fetta biscottata, biscotto</i>				

IGIENE DELLA BAMBINA E DEL BAMBINO

Il rischio di ammalarsi e guarire rapidamente è tipico dei primi anni di vita soprattutto in ambienti di vita in comune. Diversi sono i fattori che determinano l'ammalarsi nelle bambine e nei bambini. La mancanza di controllo degli sfinteri, l'esplorazione dell'ambiente con le mani e la bocca, il naturale processo di maturazione del sistema immunitario, la scarsa abilità e autonomia nel compiere quei comportamenti di attenzione alla cura del proprio corpo sono i fattori centrali che determinano in modo "naturale" il possibile rischio di ammalarsi. Le strategie comportamentali, le modalità igieniche utilizzate in ambito familiare ed educativo-scolastico sono importanti per ridurre la trasmissione delle differenti infezioni. Di seguito sono riportati alcuni comportamenti a cui prestare attenzione.

Igiene intima La pulizia e il lavaggio delle parti intime sono effettuati al bisogno durante le procedure di cambio con guanti monouso, utilizzando acqua tiepida, detergente liquido. Se la bambina/il bambino ha già il controllo degli sfinteri è importante educarla/o all'uso della carta igienica e al successivo lavaggio delle mani. Per un buon controllo dell'igiene è preferibile che le bambine e i bambini entrino in bagno a piccoli gruppi accompagnati da un adulto.

Pulizia delle secrezioni nasali Per evitare la trasmissione delle infezioni, la pulizia del naso è realizzata con fazzoletti monouso, da gettare nei contenitori dei rifiuti di volta in volta. In relazione alla crescita occorre insegnare alla bambina/al bambino a soffiare il naso e a partecipare alla pulizia del medesimo ed infine a lavarsi le mani.

NORME DI COMPORTAMENTO DEL PERSONALE DEL NIDO, PERSONALE ADDETTO AL CENTRO COTTURA E ALLA SOMMINISTRAZIONE

Lavaggio delle mani

La superficie cutanea è ricca di diversi batteri che possono essere causa di infezioni. La trasmissione dei microorganismi avviene principalmente attraverso le **mani** sporche e/o attraverso manualità non corrette, quindi, agendo a questo livello si può ridurre la probabilità di contaminazione degli alimenti.

Durata dell'intera procedura lavaggio mani: 40-60 secondi

- Verificare l'esistenza di sapone lavamani, spazzolino per unghie e carta monouso nelle vicinanze del lavandino;
- Acqua calda, temperatura di 40/50°C;
- Bagnare bene le mani, polsi e avambracci sotto il flusso dell'acqua corrente;
- Applicare una dose di sapone liquido su entrambi i palmi delle mani e strofinare sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi);
- Insaponare le mani per almeno 15 secondi;
- Se visibilmente sporche spazzolare con vigore le unghie utilizzando l'apposito spazzolino;
- Risciacquare abbondantemente con acqua corrente;
- Asciugare le mani possibilmente con carta usa e getta tamponandosi e non strofinando la pelle, o con un dispositivo ad aria calda;
- Non toccare rubinetti o maniglie con le mani appena lavate. A tal fine tutti i lavamani devono essere dotati di rubinetteria NON azionabile a mano (es. pedale, ginocchio, fotocellula). Nel caso non sia disponibile tale rubinetteria, per chiudere il rubinetto usare una salviettina pulita, meglio se monouso;
- Applicare, eventualmente, una crema o lozione idratante per prevenire le irritazioni, in caso di detergenti troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati, soltanto a fine turno.
- Eliminare la carta monouso negli appositi cestini portarifiuti senza toccarli con le mani.

Quando è necessario lavarsi le mani

- Prima di iniziare a lavorare
- All'uscita del gabinetto

- Dopo aver tossito, starnutito o essersi soffiato il naso
- Dopo aver toccato gli oggetti (telefono, interruttori, maniglie, ecc.)
- Prima di riprendere a lavorare dopo un'interruzione per qualsiasi motivo (es pausa pranzo)
- Dopo aver toccato il guscio delle uova o altri alimenti crudi
- Dopo aver toccato imballaggi, soldi o altro materiale non alimentare
- Dopo le operazioni di sanificazione
- Dopo aver toccato i rifiuti
- Dopo aver toccato oggetti o alimenti che possano essere contaminati

Dal 2020 a causa della pandemia per SARS-COV2 è autorizzato anche l'uso del gel disinfettante per mani senza risciacquo (Circolare 5443 del 22.02.2020 del Ministero della Salute)

Oltre al lavaggio delle mani, quali sono le regole da osservare per mantenere l'igiene delle mani?

- Utilizzare lavabi con comandi non manuale (es. a pedale, fotocellula)
- Tenere unghie corte e pulite, non usare smalto
- Medicare le eventuali ferite e proteggerle con cerotti possibilmente colorati e guanti impermeabili integri
- Il personale deve avvisare immediatamente i superiori nel caso di malattia, diarrea o vomito (i batteri possono essere veicolati agli alimenti dal personale affetto da patologie o da ferite aperte)
- Smaltire i rifiuti in cestini non manuali (es. a pedale)
- Indossare vestiti da lavoro adeguati, esclusivamente dedicati e puliti
- **Inoltre il personale NON deve:**
 - Fumare sul posto di lavoro
 - Tenere bracciali, monili, orologi (possono impedire il corretto lavaggio delle mani, cadere negli alimenti, contaminarli)
 - Pulirsi le mani sul camice
 - Asciugarsi le mani con strofinacci
 - Mangiare o bere durante il lavoro
 - Assaggiare il cibo con le dita
 - Toccare con le mani i cibi pronti al consumo

- Masticare caramelle/chewing-gum durante la preparazione degli alimenti.

Eventuale utilizzo dei guanti

- Nel caso sia necessario l'utilizzo di guanti di plastica, occorre lavare accuratamente le mani prima di indossarli al fine di prevenire la contaminazione dei guanti stessi;
- I guanti vanno cambiati spesso e ogni volta occorre lavare le mani;
- In ogni caso, lavare le mani dopo aver tolto i guanti per prevenire la contaminazione delle mani.



- Zone della mano che più frequentemente non vengono lavate
- Zone della mano che spesso non vengono lavate
- Zone della mano che vengono sempre lavate

Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani

Utilizza sapone (meglio quello liquido della saponetta) e acqua corrente, preferibilmente calda

Applica il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofina sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie per almeno 40-60 secondi

Risciacqua abbondantemente con acqua corrente

Asciuga le mani possibilmente con carta usa e getta, con un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda

Ministero della Salute

www.salute.gov.it

DIETE SPECIALI

In determinati casi è prevista la somministrazione di un regime dietetico speciale che risponda ad esigenze sanitarie, nutrizionali o culturali-religiose. Le diete speciali per motivi di salute possono essere prescritte dal pediatra di libera scelta o da medici di altri servizi specialistici e devono prevedere indicazioni precise (ad esempio cibi o allergeni da escludere nella dieta, tetti calorici, ecc).

Il certificato deve essere aggiornato e deve sempre indicare anche la durata della dieta, se per tutto l'anno scolastico, se per un periodo limitato o se, come nel caso di patologie croniche, per tutta la durata del percorso scolastico.

La redazione del piano alimentare individuale, per motivi sanitari, prevede l'adeguamento del menù con sostituzioni degli alimenti e degli ingredienti e delle modalità di esecuzione pericolose da parte di un professionista abilitato (Medico, Biologo nutrizionista, Dietista) della Ditta ristorazione o del Servizio Igiene degli alimenti e della Nutrizione (SIAN). Il genitore /tutore deve inoltrare la richiesta, allegando il certificato medico, all'Ufficio competente del Comune /Asilo Nido il quale provvederà ad inviarlo al professionista di riferimento della Ditta o del SIAN.

In caso di indisposizioni momentanee (dovute a diarrea, vomito, stati post-influenzali, chetosi e simili) può essere attivata dal centro cottura del Nido, una dieta "leggera" caratterizzata da assenza di uova, latte e a basso apporto di fibre per un periodo **massimo di 3 giorni consecutivi**, sulla base di una richiesta scritta da parte del genitore.

In caso di richiesta di dieta leggera di durata superiore ai tre giorni, è necessaria la prescrizione del pediatra/medico curante.

PREVENZIONE DEL RISCHIO SOFFOCAMENTO DA CIBO NEI BAMBINI

A circa otto mesi, i bambini sviluppano una flessibilità della lingua sufficiente a permettere di masticare ed ingerire cibi più solidi e densi in maggiore quantità. Dall'età di 9-12 mesi la maggior parte dei bambini posseggono le abilità manuali per alimentarsi da soli, per bere da una normale tazza afferrandola con due mani, e per mangiare il cibo preparato per il resto della famiglia, con adattamenti minimi come il tagliare il cibo in pezzi che possano essere masticati, presi da un cucchiaino o afferrati con le dita. È importante, per ragioni nutritive e di sviluppo, dare al bambino cibi appropriati per l'età, della giusta consistenza e nel modo corretto.

Il soffocamento da corpo estraneo è un problema rilevante di salute pubblica particolarmente nei bambini di età inferiore ai 3 anni, anche se la quota di incidenti rimane elevata fino ai 14 anni di età.

Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica per effetto di varie condizioni quali le ridotte dimensioni delle vie aeree, la mancanza di coordinazione nella deglutizione dei cibi solidi, la dentizione incompleta e la tendenza a svolgere altre attività durante la masticazione.

Per ovviare a queste criticità il Ministero della Salute ha predisposto le *“Linee di Indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica”*, un documento che contiene raccomandazioni specifiche e suggerisce interventi concreti ed effettivamente realizzabili; riguardano sia la preparazione degli alimenti che il comportamento da tenere durante il pasto per prevenire i rischi da soffocamento.

Pertanto l'informazione e la formazione sul **“Taglio degli alimenti per bambini in sicurezza”** rivolta agli operatori del settore alimentare scolastico, agli insegnanti e ai genitori può fare la differenza nella prevenzione al soffocamento da cibo nella fascia di età più a rischio.

L'Istituto Superiore di Sanità, a questo riguardo, sostiene il progetto ideato dai ricercatori esperti in materia dello *“Zero Quattro.org”* sulla diffusione delle informazioni relative alla prevenzione del soffocamento da cibo.

Zero quattro bambini a tavola in sicurezza nessuno escluso.

<https://www.manovredisostruzionepediatriche.com/wp-content/uploads/2019/12/ESTRATTO-da-GUIDA-ZeroQuattro.copiryght-EDITEAM-2.pdf>

Le Linee di indirizzo del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, Ministero della Salute-2017 disponibili sul sito:

(http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2618)



Principali alimenti ritenuti maggiormente a rischio per il soffocamento

Categorie di alimenti a cui prestare particolare attenzione	Raccomandazioni per la preparazione e la somministrazione
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)	Tagliare in pezzi piccoli (circa 5mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)	Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi e frutta secca	Da evitare fino a 4/5 anni. Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli	Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)	Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine)
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza	Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce	Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce.
Salumi e prosciutto	Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)	Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi	Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	Da evitare fino ai 4/5 anni.

*La prevenzione del soffocamento da cibo è evidentemente una **responsabilità condivisa**, che non può essere attribuita esclusivamente agli operatori che producono e somministrano il cibo ai bambini in mensa, ma che richiede la consapevolezza congiunta degli adulti per una gestione integrata mirata a un'efficace riduzione del rischio nella fascia d'età dove abbiamo evidenza di un pericolo più alto. In mensa scolastica, e in particolare nelle mense degli asili nido e delle scuole infanzia, l'informazione e la formazione del personale di cucina, degli educatori e degli insegnanti rappresentano la chiave per un pasto in sicurezza in refettorio.*

Assistenza al pasto

Il modo di prendersi cura del bambino durante i pasti è di fondamentale importanza perché può sviluppare un approccio positivo verso il cibo, facilitare il consumo dei pasti ed incoraggiare a mangiare.

Vi sono quattro dimensioni in un'alimentazione appropriata:

1. l'adattamento del modo di alimentare alle capacità psicomotorie del bambino (maneggiare un cucchiaino, masticare). A circa otto mesi, i bambini sviluppano una flessibilità della lingua sufficiente a permettere di masticare ed ingerire cibi più solidi e densi in maggiore quantità. Dall'età di 9-12 mesi la maggior parte dei bambini posseggono le abilità manuali per alimentarsi da soli, per bere da una normale tazza afferrandola con due mani, e per mangiare il cibo preparato per il resto della famiglia, con adattamenti minimi come il tagliare il cibo in pezzi che possano essere masticati, presi da un cucchiaino o afferrati con le dita. È importante, per ragioni nutritive e di sviluppo, dare al bambino cibi appropriati per l'età, della giusta consistenza e nel modo corretto.
2. La risposta al mutare dei bisogni con un'ulteriore offerta di cibi variati, compreso l'incoraggiamento a mangiarli, promuovere la curiosità verso nuovi alimenti.
3. L'interazione tra il bambino e chi se ne prende cura, compresa la comunicazione affettiva.
4. La situazione dell'apporto di cibo, compresa l'organizzazione, la frequenza, la durata, la regolarità, ed il fatto che il bambino sia sorvegliato e protetto mentre mangia, e da chi.

L'adattamento al mutare delle abilità motorie del bambino richiede una stretta attenzione, dato che queste cambiano rapidamente nei primi due anni di vita. Il tempo necessario al bambino per mangiare una certa quantità di cibo diminuisce con l'età per gli alimenti solidi e viscosi, ma non per le puree più diluite. Anche l'abilità di maneggiare un cucchiaino o una tazza, o di afferrare un pezzo

di cibo con le mani migliora con l'età. Chi assiste il bambino dev'essere sicuro che questi sia capace di autoalimentarsi nei modi e nei tempi previsti e deve dargli l'opportunità di sviluppare le necessarie abilità motorie. I bambini tendono all'indipendenza e possono mangiare di più se è loro permesso usare le abilità appena apprese di pigliare il cibo con le dita.

Un'atmosfera comoda e rilassata durante i pasti facilita buone pratiche alimentari ed offre l'occasione di interagire socialmente e di sviluppare abilità cognitive. Se chi si prende cura del bambino reagisce ai possibili rifiuti di alimenti adattandovisi, con garbati incoraggiamenti e senza litigi, questi episodi saranno passeggeri e non inficeranno un adeguato consumo di alimenti. Una certa regolarità negli orari e nei luoghi dei pasti, con un tempo sufficiente e indisturbato per mangiare, è importante per garantire che i pasti siano gradevoli e che il consumo sia adeguato.

Il bambino deve mangiare a tavola seduto con la schiena dritta, bisogna incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire, non forzare il bambino a mangiare, mai lasciarlo solo mentre sta mangiando, non somministrare alimenti mentre sta piangendo o ridendo.

Per ragioni di sicurezza, un bambino deve sempre essere adeguatamente sorvegliato durante i pasti. I cibi che possono provocare un soffocamento, come le noci, l'uva e pezzi di carota cruda, devono essere evitati. Un lavaggio accurato delle mani del bambino e di chi se ne prende cura prima di preparare il cibo e di mangiarlo, manipolazione, preparazione e conservazione sicure, ed una pulizia efficace degli utensili e delle superfici usate per preparare e servire il cibo sono importanti per evitare la contaminazione con potenziali patogeni.

LA NEOFOBIA E LA SELETTIVITÀ

La “neofobia alimentare” è il rifiuto di provare nuovi alimenti e nuovi sapori. L’atteggiamento neofobico si manifesta con il rifiuto soprattutto di verdure e frutta, ma anche di molti alimenti proteici di origine animale ed è un comportamento che può ridurre la qualità e la varietà della dieta. La neofobia alimentare interessa circa il 20-30% dei bambini: inizia a partire dallo svezzamento, quando si introducono nella dieta nuovi alimenti, per raggiungere un picco tra i **2 e i 6 anni di età**, per poi generalmente diminuire progressivamente fino al raggiungimento dell’età adulta. Tuttavia, in alcuni casi permane e condiziona la varietà della dieta anche in questa fascia di età.

La neofobia va distinta dalla “selettività” (*pickiness*), ossia la scelta mirata solo di alcuni cibi e il rifiuto di altri, fenomeno anch’esso comune durante l’infanzia e che può persistere anche in età adulta. Neofobia e selettività alimentare possono avere effetti problematici, che possono innescare gravi disturbi del comportamento alimentare. Fortunatamente è possibile ridurre il rifiuto di alcuni alimenti attraverso l’apprendimento precoce: come già detto, l’esposizione ripetuta e non forzata ad alimenti diversi per abituare il bambino al nuovo sapore, ha effetti positivi sul gradimento e sul consumo ed è probabile che tali alimenti siano accettati in seguito, purché non siano associati a emozioni negative.

È importante che i genitori/adulti di riferimento non si scoraggino e che continuino con **delicatezza** a provare a riproporre periodicamente l’alimento (*almeno 10 volte*), senza forzarne mai l’assunzione da parte del bambino.

ATTENZIONE ⚠

A volte si pensa che “distrarre” i bambini con tablet e cartoni animati sia un “truccetto” utile a farli mangiare di più e con maggior voglia. E, invece, l’effetto che si ottiene è esattamente l’opposto: i cartoni animati rischiano di essere solamente dei “*distrattori emotivi*” che focalizzano l’attenzione dei bambini su altro rendendoli inconsapevoli di quello che stanno facendo a tavola. Mentre guardano tablet e cellulari, i bambini non sono connessi all’azione che stanno compiendo.

Il rischio? Quando, con il passare del tempo, torneranno a “connettersi” con ciò che trovano nel piatto, probabilmente non avranno sviluppato un vero rapporto con il cibo né la capacità di riconoscere il senso di sazietà e i messaggi collegati al cibo che il corpo dà loro, con possibili conseguenze negative sul loro rapporto col cibo.

Inoltre utilizzare dolci e caramelle come ricompensa per un buon comportamento o per un castigo, quasi sempre ottenendo effetti opposti a quelli sperati: viene trasmesso l’errato messaggio che questi prodotti siano alimenti migliori e “più validi” rispetto ad altri cibi.

L’attenzione ai rituali come “leggere un libro” o raccontare una storia che parli di cibo prima di mangiare prepara i bambini a predisporre bene al pasto, li tranquillizza e potrebbe essere un suggerimento utile anche per casa.

FESTIVITÀ, RICORRENZE ED ALTRE OCCASIONI ALIMENTARI AL NIDO

Frequentemente, nelle collettività infantili, si celebrano alcune festività e ricorrenze quali importanti momenti di aggregazione o di riconoscimento dell'identità individuale (compleanni) o legati al mantenimento di tradizioni della propria cultura (es. Natale, Carnevale, Pasqua, ...), oppure occasioni diverse, come nascite, concorsi, manifestazioni sportive, ecc.

La salvaguardia di alcune celebrazioni e ricorrenze (soprattutto per i bambini più piccoli) e di alcuni momenti di aggregazione, di convivialità e di condivisione è di incontestabile rilievo, permettendo di apprezzare gusti e sapori diversi e facilitando il legame con le famiglie; tuttavia è altrettanto importante che lo svolgimento di tali eventi si verifichi nel rispetto delle norme che assicurano una buona prassi igienica nella manipolazione degli alimenti associata alla tutela della salute dei piccoli utenti delle collettività e sia, in ogni caso, non in contrasto con i principi di una sana e corretta nutrizione.

In tutti i casi nei quali la dirigenza scolastica/responsabile del Nido consente o intende consentire l'ingresso nelle scuole delle più diverse tipologie di distribuzione di alimenti e bevande o di organizzare occasioni alimentari/conviviali, l'applicazione prioritaria di standard nutrizionali e di sicurezza igienica consente di migliorare la qualità degli alimenti offerti e/o somministrati, di limitare la diffusione di alimenti e bevande non salutari, di favorire l'equilibrio energetico dei giovani e di ridurre il rischio di malattie alimentari.

Pertanto, **premesso che la scelta ultima** (e quindi la responsabilità) **di consentire l'introduzione di prodotti alimentari a scuola nelle più diverse occasioni è della dirigenza scolastica/responsabile del Nido**, le presenti raccomandazioni costituiscono uno strumento per contribuire alla sicurezza e alla promozione di sane scelte alimentari in tutto l'ambiente alimentare scolastico e per aiutare i decisori ad effettuare una valutazione preventiva dei rischi.

La normativa

I Regolamenti europei concernenti la sicurezza alimentare, in particolare il Reg. CE 178/02 e il Reg. CE 852/04, richiedono sia il rispetto della tracciabilità/rintracciabilità di ogni alimento venduto/somministrato all'interno delle collettività, sia il rispetto dei requisiti generali e specifici di igieniche e l'applicazione di corrette prassi igienico-operative che devono essere descritte in una documentazione di autocontrollo (sistema noto con la sigla HACCP) sotto la diretta responsabilità dell'operatore del settore alimentare registrato ai sensi di legge per la specifica attività esercitata.

In tale contesto, vale la pena sottolineare che sia la ristorazione scolastica nel suo complesso, ivi compresa quella degli asili nido, sia la vendita/somministrazione di alimenti nelle collettività da parte di operatori del settore alimentare, sono realtà imprenditoriali sottoposte ad obblighi ben definiti ed oggetto di controllo da parte degli organi preposti dell'autorità competente AST (SIAN/SIAOA) e di altri organi di controllo (NAS, ecc.).

Invece, operazioni quali la manipolazione, la preparazione, la conservazione e la distribuzione di prodotti alimentari effettuate da privati in occasione di eventi quali feste organizzate da scuole asili nido e in altre situazioni come attività di promozione della corretta alimentazione, educazione al gusto o di beneficenza, organizzate con la partecipazione di genitori e volontari, possono non rientrare nel campo d'applicazione del Regolamento (CE) n. 853/2004 qualora colui che lo fa non possa essere considerato alla stregua di un'impresa alimentare, come definita all'articolo 3, paragrafo 2 del Regolamento (CE) n. 178/2002, e non sia quindi soggetto alle norme della legislazione comunitaria in materia d'igiene.

Pertanto si indica valida, la preferenza di far preparare eventuali alimenti e bevande direttamente nelle cucine delle mense scolastiche/asili nido (mediante specifici accordi con i gestori), ad evitare l'introduzione, nell'ambito delle collettività infantili di alimenti e bevande di dubbia provenienza e/o non conservati adeguatamente.

Ricade quindi sotto l'esclusiva responsabilità del Dirigente scolastico/Responsabile dell'asilo Nido, che non si possono esimere da una valutazione del rischio anche in modo sommario, per la sicurezza soprattutto dei piccoli consumatori che sono/esposti all'interno della collettività stessa e da un'attenta sorveglianza degli aspetti igienici, la distribuzione/somministrazione di prodotti alimentari e bevande nelle scuole, nella conduzione degli eventi conviviali e/o altre modalità di introduzione di alimenti a scuola.

Devono ovviamente essere coinvolti sia gli insegnanti/educatori che i genitori attraverso gli organi collegiali e deve essere fatta in merito una opportuna trasparente comunicazione alle famiglie attraverso i sistemi ritenuti più opportuni (circolare di inizio anno, sito web, ecc.).

Alla luce delle suddette premesse si ritiene opportuno presentare **aspetti generali** e alcune **casistiche** con specifiche modalità di approccio, che possono offrire un rapporto rischio/beneficio più favorevole.

Aspetti generali

L'Asilo Nido non gratifica i bambini mediante la distribuzione di caramelle, cioccolatini o altri dolciumi.

L'Asilo nido evita che i genitori facciano portare ai bambini, sia nelle situazioni ordinarie che nelle occasioni di festa, caramelle (es: caramelle gommosi, ripiene, chupa-chups, ecc.) o dolciumi industriali in genere o bibite zuccherate, per l'alto contenuto di zuccheri semplici, conservanti e coloranti.

L'asilo nido non permette che siano distribuite all'interno dell'istituto in qualsiasi occasione noccioline o frutta secca salata, per l'alto contenuto in sale ed in particolare le arachidi salate per la forte capacità di creare problemi reattivi nei soggetti con intolleranza ed allergie alimentari.

L'asilo nido evita di far entrare in qualsiasi occasione patatine o altri snack ricchi di grassi vegetali, non idonei nutrizionalmente.

Le preparazioni consigliate sono:

- Frutta fresca come macedonia, torte alla frutta;
- Bruschetta con olio extravergine d'oliva ed origano se gradito;
- Pizza bianca o rossa con/senza mozzarella;
- Scaglie di formaggio grana;
- Crostata di frutta fresca o marmellata;
- Panini "mignon" con marmellata;
- Ciambella;
- Torta con cacao magro; Torta margherita;
- Biscotti di pasta frolla;
- Chiacchiere e castagnole di carnevale al forno (con poco zucchero e senza alcol!).

Bevande

- Acqua, spremute di agrumi freschi meglio se preparati al momento o poco prima, succhi di frutta al 70-100% senza zucchero;
- Frullati di frutta fresca, centrifugati di frutta e verdura preparati al momento per evitare fenomeni ossidativi ed alterazioni organolettiche;

ATTENZIONE

gli alimenti avanzati non devono essere più somministrati nei giorni successivi!

- **Nel caso che in tali occasioni sia previsto il consumo di alimenti provenienti dall'esterno**, la Dirigenza scolastica/Responsabile del Nido deve stabilire il criterio di ingresso e di gestione degli stessi al fine di garantire la salute pubblica e di evitare prodotti non salutari. In ogni caso, è opportuno ammettere solo attività per le quali è possibile effettuare un'attenta sorveglianza degli aspetti igienici.
- Anche in tal caso, sono da preferire alimenti a base di frutta fresca come macedonia, eventualmente accompagnati da torte confezionate (tipo crostate o torte margherite) e/o prodotte in laboratori autorizzati, senza alcool, né creme né panna montata; oppure prodotti regolarmente etichettati in confezione chiusa, integra al momento dell'arrivo, come biscotti tipo frollini, o sfogliatine senza creme, o meringhe confezionate.
- Sono assolutamente da escludere alimenti che richiedono modalità particolari di conservazione (es. necessità di conservazione a basse temperature), quali dolci farciti con panna o crema o preparazioni con salse a base di uovo (es. maionese) o uovo non cotto (es. mascarpone).
- Si sottolinea l'importanza di leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati all'origine, complete di tutti gli ingredienti, per evitare di somministrare alimenti allergizzanti ai bambini con allergie od intolleranze alimentari (celiachia, intolleranza al lattosio, alle arachidi e frutta a guscio, alla senape, ecc.) o altre patologie che richiedano diete specifiche.
- La stessa attenzione deve essere posta per bambini a dieta differenziata per motivi etico-religiosi.
- Infine, va tenuto presente che spesso, laddove esiste una mensa scolastica appaltata a impresa privata, le procedure dell'operatore del settore alimentare (OSA) fanno comprensibilmente divieto di introdurre alimenti nel refettorio in concomitanza al consumo del pasto preparato o nell'immediatezza.

CONCLUSIONE

L'alimentazione nei primi tre anni di vita rappresenta un momento fondamentale per il bambino sia nel processo di crescita sia in relazione allo sviluppo metabolico futuro. In questo senso, l'elaborazione di un piano alimentare per i bambini al di sotto dei 3 anni deve essere basato sul rispetto delle indicazioni nutrizionali previste dai LARN. Nel primo anno di vita l'alimento fondamentale ed insostituibile rimane il latte materno, per le sue qualità nutrizionali e per l'ottimale sviluppo psicofisico del lattante, tale da essere definito un sistema biologico; il bambino va accompagnato verso un'alimentazione varia, completa e corretta, promossa e sostenuta in un ambiente educativo che gli consenta di sentirsi a suo agio e di vivere una condizione favorevole alla scoperta e al consumo dei cibi, di partecipare e imparare ad autoregolarsi nella quantità degli alimenti da assumere, condividendo con l'adulto e i coetanei il piacere del momento.

Quindi soltanto attraverso la Conoscenza degli alimenti tramite apprendimento ed esempio il bambino si avvierà ad un'alimentazione varia ed equilibrata grazie anche al contributo di tutti gli stakeholders co-responsabili della ristorazione collettiva e in questo caso del momento del pasto al nido.

ALLEGATI



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



CALENDARIO STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

Per scegliere la frutta e la verdura giusta al momento giusto è importante tener conto della stagione

GENNAIO



Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

FEBBRAIO



Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

MARZO



Frutta

Arance, Kiwi, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi



Verdura

Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci

APRILE



Frutta

Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi



Verdura

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

MAGGIO



Frutta

Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi



Verdura

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

GIUGNO



Frutta

Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesche, Susine



Verdura

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

LUGLIO



Frutta

Albicocche, Amarene, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesche, Prugne, Susine



Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

AGOSTO



Frutta

Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva



Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucche, Zucchine

SETTEMBRE



Frutta

Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva



Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

OTTOBRE



Frutta

Castagne, Clementine, Kaki, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva



Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Radicchio, Rape, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche

NOVEMBRE



Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

DICEMBRE



Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



Verdura

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

Fonte: *"Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola"* campagna promossa dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali con il proposito di fornire ai consumatori una corretta informazione sugli alimenti messi in commercio e di valorizzare i prodotti di qualità delle nostre Regioni, promuovendo un consumo sano e naturale.

VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA
(peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

Tabella di conversione crudo cotto ricavate dalle indicazioni dell'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73



LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA



Consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli
alimenti pericolosi per bambini (0-5 anni)
“Taglio alimenti per bambini in sicurezza”

„Chi salva un bambino, salva il mondo intero”

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza



CILIEGIA

Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti



WURSTEL

Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



MOZZARELLA

Tagliare in piccoli pezzetti, evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (con il calore può generare un pericoloso “effetto colla”, come gli altri formaggi a pasta filata)



POMODORINI E OLIVE

Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli.



KIWI

Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)

ALIMENTI SOLIDI O SCIVOLOSI



GNOCCCHI

Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'“effetto colla”



PASTA

Scegliere i formati più piccoli.



SALVA UNA VITA

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

Sei stato con un bambino in pericolo?

ALIMENTI DURI E SECCHI



CAROTE

Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)



FINOCCHIO CRUDO, SEDANO

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi



ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO

Sminuzzare in piccoli pezzi o tritare finemente

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI



CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO

Tagliare in piccoli pezzetti



PROSCIUTTO CRUDO

Rimuovere il grasso ed evitare sempre la fetta intera. Ridurre in piccoli pezzi



BURRO, FORMAGGI DENS

Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)



MELA, PERA

Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare



PESCA, PRUGNA, SUSINA

Rimuovere il nocciolo e tagliare in piccoli pezzi. Nel primo anno di vita del bambino, omogeneizzare o frullare



FORMAGGIO

Somministrare a piccoli pezzettini



BANANA

Sorvegliare il bambino affinché non faccia bocconi grandi, in grado di chiudere le vie aeree se inalati



UVA E FRUTTA SECCA

Tagliare in pezzetti piccoli



Il consumo di caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili è fortemente sconsigliato fino all'età di 4/5 anni

(RIF. Linee di indirizzo Ministero della Salute. Principali regole per un pasto sicuro, preparazione degli alimenti)

Da un'idea del Dott. **Marco Squicciarini**

Medico Volontario - Esperto in Rianimazione Cardiopolmonare di Base e Manovre Disostruzione Pediatriche
PER INFO CORSI: WWW.TWOLIFE.EU / EMAIL: INFO@TWOLIFE.EU / CELL: 335.662.0.668



BIBLIOGRAFIA

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica – Ministero della Salute – Revisione 2021

- Linee Guida per una sana alimentazione Crea – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione revisione 2018

-Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Ospedaliera, Assistenziale e Scolastica (Decreto 28/10/2021 Ministero della Salute- Ministro della Transizione Ecologica e Ministro delle Politiche Agricole e Forestali)

- LARN Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana revisione 2014

- Le Linee di indirizzo del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, Ministero della Salute-2017

- Svezramento: io mangio con voi Dr.ssa De Filippi Ed. Red! 2022

-Reg. CE n.852/2004

-Reg. CE n. 178/2002

